

論不同筍類料理健康養生菜餚之研究-以綠竹筍、桶筍、箭筍為例

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

論不同筍類料理健康養生菜餚之研究
-以綠竹筍、桶筍、箭筍為例

作者：

林寶諦。私立樹德家商。高三23班
楊伊婕。私立樹德家商。高三23班
劉蕙萍。私立樹德家商。高三23班

指導老師：

莊明珠老師

壹·前言

一、研究背景

現代人在飲食方面較注重健康養身，但又拒絕不了油膩食物的誘惑，對於年輕人或是二、三十歲的人來說，是個極大的煩惱，面對於是否吃了會肥胖的問題而擔心。而筍子本身低熱量、低脂肪、性清涼又可當清熱食物。何況筍子含有豐富的維生素及人體所需的磷、鐵、鈣等微量元素。所以筍子是可口、且可經常食用的菜餚，也深受減肥者的喜愛。

現今社會，許多人吃東西總是狼吞虎嚥，咀嚼幾下後就吞下肚，導致腸胃蠕動不適，造成得癌症的機率提高，而筍子含有大量的粗纖維、膳食纖維，有助於腸胃之蠕動，對於預防大腸癌很重要，還有纖維質對人體多重生理及健康的重要性，具有其養生價值。所以本研究期望，能藉由對竹筍的相關文獻，資料彙整後給國人較健康、養生的建議，另一方面，可提高國人食用竹筍的食用率，提升地方農會竹筍的推廣機制。

二、研究動機

台灣菜可說是人人都愛的美食佳餚，只要香氣十足，不管有多油，都成為人們口中的一道美食佳餚，然而近幾年來，國人因心血管疾病、肥胖等疾病，吃藥傷身，造成不可預料的身體危機不在少數。近年來，國人開始對自己的身體健康提高警覺，茶餘飯後身體健康也成了一個重要的話題。因此醫生提出了三低一高，即『低糖、低鹽、低油、高纖維』的飲食方案，國人們才開始對健康養生食材有開始的初步「嚐試」。綜上所述，引發本組以健康養生為主題，以不同竹筍為材料進行研究，期望能將健康為導向之理念融入農會產物，讓消費者就算生活中也能無後顧之憂的享受台灣菜。

三、研究方法

本研究在確認主題後，先進行資料收集，經由各種與竹筍相關之文獻，比較各種竹筍間的差異，並整理出各類竹筍間的營養價值，以質性的方式進行研究。期望藉由本研究，可以提升人們對竹筍的想法及健康養生理念，改善人們總是一直覺得竹筍很難吃又很苦的錯誤觀念，並幫地方農會推廣竹筍。

本研究經由文獻找到了竹筍及健康取向的相關資料，以國人較常食用的「綠竹筍、桶筍、箭筍」為例，期望藉由本研究結果，改善國人對竹筍的負面觀感，進而提升竹筍的經濟效益。

貳·正文

一、竹筍的介紹

筍子屬於禾本科，是幼竹在還沒有完全從地底下長出來時的莖部，可作為蔬菜食用。筍生長破土成為竹子的速度非常快，因此竹筍實際能被實用的其間很短，屬於較珍貴的食材。漢字「筍」由「竹」與「旬」組成，取其音從旬，而意從竹。有說法這暗示筍生長之速。

二、甲仙農會介紹

甲仙農會長年推廣竹筍，當地民眾以此為重要的經濟作物。甲仙地區農會位於高雄縣行政區東北方偏遠地區的農會，也是一個保有濃厚鄉村風情的農會，雖然員工不到五十人，但卻是五臟俱全，服務熱忱的農會，它肩負了甲仙鄉以及桃源、三民兩個山地鄉的農業產業輔導工作，對於地方產業的發展與推動，不遺餘力，多年來的服務與努力締造了輝煌的產業麗景，不但使該鄉成為享有盛名的芋筍之鄉，農民也獲得了更好的產業遠景及收益。

甲仙鄉地勢為低海拔區，山坡遍野，氣候宜人，自然景觀保有原始風貌，大地景色非常美麗，因此，擁有「世外桃源之鄉」的封號，自從南橫公路通車後，甲仙鄉即為南橫公路的起點，其美麗風情，獲得更多讚賞，遊客絡繹不絕，芋筍特產優良品質的口碑，更是聲名遠播。

筍的行銷方面，曾總幹事則是用心與努力，基於甲仙鄉與高雄都會區有段距離，對外交通路程遙遠，農民生產的生鮮筍，行銷上有相當的困難度，因此，為增加農民收益，使一般農家沒有產品銷售的隱憂，曾總幹事排除萬難，籌資興建完成了一座佔地面積達二分多的加工廠，並以高於出產地價格收購山筍（以免筍農遭受商販剝削），採用傳統純正的水煮加工，製成醃筍（正名為鳳尾昏）及桶筍，由於產品未添加任何添加物，且品質好風味佳，非常受到市場及消費者的喜愛與肯定，甲仙鄉的山筍，馳名海內外。

三、運用竹筍可進行烹調之標準食譜

菜名：繡球筍

材料：熟綠竹筍(桶筍、箭筍)半支、絞白魚肉 100g、五花豬絞肉 20g、毛豆仁 1 大匙、玉米粒 1 大匙、紅蘿蔔 1/4 支。

調味料：鹽 1/8 小匙、蠔油 1/2 小匙、胡椒粉少許、香油少許、蛋白半個、太白粉 1 大匙、米酒少許。

- 作法：1.先將竹筍煮熟切成小丁狀；毛豆仁洗淨瀝乾水分待用。
- 2.魚肉和豬肉先加入鹽、蠔油、胡椒粉順一致方向拌至黏性，約需三分鐘。
- 3.加入米酒、香油，蛋白拌勻，再加入蛋白攪拌完全；最後加入筍丁和毛豆仁充分拌勻使材料完全混合；接著撒入太白粉拌勻，並抓起材料用力摔打約 20 下,使肉有彈性。
- 4.盤中抹少許油，再將材料作成圓球狀，放入盤中入蒸籠大火蒸 15 分鐘即可取出享用。

四、竹筍相關食譜彙整表

作者	年份	書名	菜名	比較差異
李幸紋	2000	竹筍 22 道清涼美佳餚	椰香鮮蝦竹筍	口感：酸辣 烹調：爆炒 色澤：橘紅
李幸紋	2000	竹筍 22 道清涼美佳餚	翠綠竹冬	口感：鹹帶甜 烹調：悶燒 色澤：暗紅
林秋香	1999	美人生機套餐	焗海鮮筍	口感：腥鮮味甜帶鹹 烹調：焗烤 色澤：金黃
郭玉芳	1999	筍的料理	繡球筍	口感：脆而清淡 烹調：蒸煮 色澤：白帶綠
郭玉芳	1999	筍的料理	海苔筍捲	口感：酥脆 烹調：油炸 色澤：金黃帶黑
高美雪	2001	健康家常煮 40 道	醬炒箭筍	口感：甜辣 烹調：爆炒 色澤：鮮紅
許文賢	2010	正港台菜 100 道	豆醬劍筍	口感：甜辣 烹調：悶煮 色澤：淡黃
許文賢	2010	正港台菜 100 道	滷肉筍絲	口感：脆嫩 烹調：悶煮 色澤：暗紅
美好家庭協會	2000	媽媽的味道	煮筍子	口感：清脆 烹調：蒸煮 色澤：鮮黃

美好家庭協會	2000	媽媽的味道	烏賊竹筍拌秦椒芽	口感：清脆 烹調：涼拌 色澤：黃帶綠
--------	------	-------	----------	--------------------------

五、各式竹筍介紹

(一) 綠竹筍

- 1.特性：其甜度甚佳，纖維細嫩最為一般人喜愛。出青尾的筍大都製成桶筍、筍片、筍茸、筍乾、筍醬等加工品。
- 2.營養成分：水分、蛋白質、脂肪、醣類、纖維質、鈣、磷、鐵、維生素 A、B、C。
- 3.選購方法：筍尖尾苞葉緊密尚未開葉,無青尾最佳，筍殼金黃色、形略彎較佳。
- 4.烹調方式：可做各式料理、日式料理煮物、烤、炸都皆宜，中式料理可炒、煮、煮湯、沙拉皆美味。
- 5.產期：每年 5 月至 11 月為產期，屬夏季生產的竹筍。
- 6.產地：以北部為大宗，產地集中在五股、八里、觀音山、陽明山、三峽、木柵為大宗。

(二) 桶筍

- 1.特性：無苦味，可作各式菜餚，方便烹調，全年均可購得。較常見的為麻竹筍與冬筍。
- 2.營養成分：水分、蛋白質、脂肪、醣類、纖維、鈣、鐵、磷、維生素 A、B、C。
- 3.選購方法：筍支金黃色或乳白色，無腐臭味，筍支完整顏色不死白即可。
- 4.烹調方法：煮湯，以酸辣湯最常見；炒菜或涼拌菜亦可。
- 5.產期：鮮筍集中 6-10 月裝桶加工，以麻竹筍為主，冬筍以 3-4 月裝桶製作。
- 6.產地：(1)麻竹筍以雲林縣古坑、嘉義縣梅山、台南縣關廟最多。
(2)冬筍以南投縣埔里、竹山為主。
- 7.處理方式：可用乾淨的開水浸泡，整包冷凍儲藏更久。

(三) 箭筍

- 1.特性：由於生長特性，其纖維性較不同於一般筍類，而以鮮嫩脆爽的口感較一般人接受喜愛。
- 2.營養成分：箭筍中含有水分、蛋白質、脂肪、醣類、鈣、磷、鐵、維生素 A、C。
- 3.選購方法：如選購新鮮的未去殼，以挑選花殼長 40 公分左右，直徑 2 公分以上最佳。如選購烹煮處理過的，以肉質鮮嫩帶蛋黃色最佳。
- 4.烹調方式：(1)新鮮箭筍：以紅燒、煮湯較佳，時間以 30 分鐘最佳。
(2)已烹煮處理的箭筍：以炒、燴、紅燒、煮湯皆可。時間可減至

10-15 分鐘即可。

5.產期：冬天盛產，春、秋較次產，夏季極少量。

6.產地：以海拔較高有水氣的山區，如陽明山、大屯山、七星山產量較為豐富，品質較優，南投縣國姓鄉、仁愛鄉較居次，阿里山也有產量。

7.處理方式：

(1)新鮮箭筍：剝去外殼，需將餘留皮膜剝乾淨，皮膜煮食有粗糙纖維，較不易吞食。靠根部部分用指甲略掐，如有硬尾較老，應切去，才不致吃到較不嫩的部分。

(2)已處理烹調的箭筍：如買回無法立即食用，可用水川燙 3 分鐘，即連帶煮沸的水冷卻，再放入冰箱內冷藏或冷凍。

參·結論

竹筍的種類大約有一千多種，而國人較常食用的有綠竹筍、桶筍、箭筍等，本研究針對其特性、營養成分、選購方法、建議烹調方式、產期、產地、處理方式進行資料彙整。

一、生產期：

在生產期的部份，桶筍以麻竹筍或冬筍醃製而成，所以整年都可以享用到桶筍，但是桶筍為醃製而成，所以會有比較重的藥水味，因此烹調之前必須做川燙的動作，降低藥水味，也比較健康。箭筍的產期大部份在冬天，口感偏向鮮嫩脆爽，又形狀細瘦，很容易搭配各式食材烹調。綠竹筍比較特殊，生產期在夏季，甜度較好，纖維細嫩適合各年齡層享用，口感較佳。

二、產地：

三種竹筍的產地均不相同，桶筍以中部山區為主要生長地，綠竹筍及箭筍生長環境需要較高海拔且水氣豐沛的山區，所以北部地區的山區則較多綠竹筍及箭筍的栽種，則外在中部部分山區亦可見箭筍的踪跡。

三、營養成分：

綠竹筍、桶筍、箭筍均富含下列營養成份，水分、蛋白質、脂肪、醣類、纖維質、鈣、磷、鐵、維生素 A、B、C。非常適合國人食用，尤其在膳食纖維的部份，國人普遍存在著腸胃部份的疾病，而研究中的竹筍則可以改善此一部份的缺憾，可以見得將竹筍推廣至國人飲食之重要性。

四、研究建議：

本研究僅針對竹筍的特性、營養成份、產地產期、選購方式等進行資料收集及彙整，建議可以本研究所提出之標準食譜，運用三種不同特性的竹筍進行實

作，以發放問卷的方式，讓試吃的人比較出其口感、外觀、購買意願等之間的差異，更具科學性，相對的也可以最清楚消費者心中的感受，對推廣竹筍也較具可行性。

肆・引註資料

李幸紋(2000)。竹筍 22 道清涼美佳餚。臺北市：臺視文化。

林秋香(1999)。美人生機套餐。臺北市：培根文化。

郭玉芳(1999)。筍的料理。臺北市：臺視文化。

高美雪(2001)。健康家常煮 40 道。臺北縣：大和書報圖書。

許文賢(2010)。正港台菜 100 道。新北市：膳書房文化。

美好家庭協會(2000)。媽媽的味道。臺北市：智慧大學。